DO AUTOR MAIS VENDIDO DO NEW YORK TIMES

AMANDO CADA DIA

para

PACIFICADORES

Escolhendo Paz a Cada Dia

JOHN-ROGER

INSPIRAÇÃO

PAZ ...

é uma ideia nobre, ainda que uma realidade aparente. Paz entre nações é construída sobre paz entre indivíduos, e paz entre indivíduos depende da paz interior de cada pessoa. Fazer paz mais que uma teoria ou ideia, *Amando Cada Dia para Pacificadores* guia os leitores para suas próprias soluções para experimentar paz.

"Eu conheci paz mais dinamicamente na minha vida conforme fui utilizando este livro iluminador."

—LEIGH TAYLOR-YOUNG
Assessora especial em Artes e Midia,
Programa de Desenvolvimento das Nações Unidas
Atriz vencedora do Emmy Awards

"Este livro é uma ferramenta valiosa para mover meus estudantes (que se encontram com Laureados do Prêmio Nobel da Paz e depois desenvolvem projetos de paz) e a mim para o coração da criação da paz em nossas próprias vidas."

—KAREY THORNE
Peace Jam, Novo Mexico

"Amando Cada Dia para Pacificadores é um 'precisa ler'. Em uma simples, ainda que instigante linguagem, o livro dá a você palavras de sabedoria em muitas variações e nuances da palavra 'paz'. Este livro está destinado a se tornar um clássico!"

—GAIL HARRIS
Capitão, Marinha
Norte Americana (Ret)

$9.00
ISBN 978-1-943555-21-5
50900>
9 781943 555215

Mandeville Press
Los Angeles, CA 90051-1935
www.mandevillepress.org

ELOGIOS AO

Amando Cada Dia Para Pacificadores
de John-Roger

"O livro de John-Roger *Amando Cada Dia Para Pacificadores* deve ser lido! Um dos maiores desafios na vida é como estar presente e centrado no ambiente de estresse de hoje em dia. De maneira simples, numa linguagem instigante, John-Roger oferece palavras de sabedoria das mais variadas formas e matizes da palavra paz. Ele também inclui questões desenhadas para apoiá-lo a analisar o que tem feito consigo mesmo, que possa estar interferindo em sua paz interior – e tão importante quanto, ele oferece questões para lhe estimular a corrigir uma situação quando necessário.

Este livro está destinado a se tornar um clássico."

—GAIL HARRIS
Capitão da Marinha Dos Estados Unidos

"Basicamente, nós ansiamos pela paz. Por que não ter paz agora? Por que esperar? Podemos nos perguntar, 'O que é a paz, onde está sua origem, como conseguimos alcançá-la, e como a mantemos?' *Amando Cada Dia para Pacificadores* me direcionou a essas respostas em meu interior. Eu me tornei mais consciente da paz em minha vida de uma maneira muito mais dinâmica quando utilizei esse livro esclarecedor."

—LEIGH TAYLOR-YOUNG
Atriz Ganhadora do Prêmio Emmy
(Pelos filmes: "Picket Fences" e
"Sunset Beach")
Conselheira especial em Artes e Mídia do
Programa Ambiental das Nações Unidas

"Este livro provê um excelente formato aos meus estudantes, laureados com o prêmio Nobel da paz e que desde então desenvolvem projetos que apoiam a paz. É uma valiosa ferramenta para nos mover ao coração criador da paz em nossas próprias vidas!"

—KAREY THORNE
Pacificadora do Novo México

AMANDO CADA DIA

para

PACIFICADORES

Escolhendo Paz A Cada Dia

OUTROS LIVROS DO AUTOR

A Dinâmica do Eu Básico
A Jornada da Alma
Alto Espiritualmente
Caminhando com O Senhor
Deus é Seu Sócio
Divina Essência (Baraka)
O Guerreiro Espiritual:
A arte de viver espiritualmente
O Livro do Caminho de Saída
O Tao do Espírito
Perdão: A Chave para o Reino
Proteção Psíquica
Quando Você Volta a Casa
Relacionamentos: Amor, Casamento & Espírito
Servindo e Dando
Vivendo os Principios Espirituais
de Saude e Bem-estar
Você é as bençoes

Para maiores informações, por favor, contate:
Mandeville Press
PO. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935
323-737-4055
jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org

Agradecimentos

Quero agradecer as seguintes pessoas pelo apoio sincero ao criar este livro:

Stede Barber
David & Amy Bransky
Laren Bright
Arlette Capel
Vincent Dupont
Angel Gibson
Theresa Hocking
Steve Keel
Andree Leighton
David Sand
Nathaniel Sharratt

AMANDO CADA DIA

para

PACIFICADORES

Escolhendo Paz A Cada Dia

JOHN-ROGER

Do autor mais vendido do *New York Times*

MANDEVILLE PRESS
Los Angeles, California

© 2014, 2020
Movement of Spiritual Inner Awareness ®
ISBN 978-1-943555-21-5

Todos direitos reservados, incluindo o direito
de reprodução total ou parcial em qualquer forma.

Traduzido por Marcela Costa
Editado por Lana Barreira e Rita Van Fossan

Publicado por Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935
323-737-4055
www.mandevillepress.org
Email: brasil@msia.org

Titulo original: *Loving Each Day for Peacemakers*
Impresso nos Estados Unidos da América do Norte
Titulo original ISBN: 1-893020-14-2

Visite nosso site www.msia.org

Este livro é dedicado à
Lauren Donnolley – Morton

PREFÁCIO

Conheci John-Roger em meados dos anos 1970. Ele já era um professor e conferencista de renome internacional, palestrava em um retiro do qual eu participava. Durante um intervalo, veio até onde me sentara e se apresentou. Conversamos e relatou-me uma estória que ficou comigo desde então. Era uma estória simples. Contudo, após ouvi-la, um significado mais profundo me tocou e mostrou a direção do meu próprio processo de paz.

Ele contou como, no começo de sua carreira, se tornou um policial. Ele e seu parceiro receberam um comunicado via rádio de um assalto. Quando chegaram à entrada de trás do local que vendia peles, perceberam que a porta que levava à área de estoque estava aberta.

Seu parceiro ficou no carro para pedir reforços e John-Roger entrou na loja. Contou-me que teve que descer vários lances de escada até o porão e havia uma fileira atrás da outra de cabideiros de peles. As luzes estavam apagadas, e ele não sabia dizer o quê e quem estaria esperando por ele em cada canto. Acendeu sua lanterna, sacou o revólver, e, devagar começou a checar fileira por fileira. De repente, sentiu que havia alguém bem atrás dele. No escuro, virou e viu-se, face a face com alguém segurando uma lanterna e apontando uma arma para ele. Em fração de segundos decidiu atirar. John-Roger me disse que a próxima coisa que ouviu, antes mesmo do eco do tiro ter se dissipado, foi o som de vidro quebrando. Ele atirara no espelho.

Apesar de ter rido, percebi que havia um significado mais profundo para mim. Percebi que se quero maior paz no mundo, talvez deva começar

dentro de mim mesmo. E se todas as pessoas e situações que julguei como "menos pacíficas" fossem somente reflexos de minhas condições internas? Lembrei-me da citação de um grande pacificador da Índia, que há 60 anos disse: "Os únicos demônios neste mundo são aqueles que rodeiam nossos próprios corações, e é onde deveríamos lutar nossas batalhas." Se isso era verdade, e Gandhi apontara o local da batalha, então, a metodologia fora disposta há 2000 anos, quando outro pacificador disse: "ame seus inimigos". E se meu próximo passo para me tornar um pacificador, fosse abordar o que não está em paz dentro de mim? E se reconhecesse que as situações externas que me aborrecem apenas refletem meus próprios medos e batalhas internas, e que minha incumbência é aceitar e mesmo amar "esse inimigo"?

Escutei John-Roger dizer que a "paz está presente" e que podemos "escolher a paz". Talvez este livro possa prover a direção e oportunidades para que façamos simplesmente isso: escolhas que permitam nos dar a paz que está presente.

Acompanhando cada citação há questões e sugestões. Juntas, são designadas a ajuda-lo a olhar internamente e aplicar o material de forma prática diariamente. Elas podem ser lidas em ordem, aleatoriamente ou da forma criativa que você achar útil.

Este livro é um convite para o despertar do pacificador dentro de cada um de nós e a partir daí, declarar a paz baseadas nas escolhas que fazemos.

Do livro:

"Muitas pessoas estão se tornando conscientes do desejo fervoroso pela paz. Nós temos a

habilidade de fazer acontecer. Podemos colocar nosso foco, atenção e amorosidade declarando a paz ao invés da guerra em cada decisão que tomamos. Façamos isso a cada pequeno passo, um momento de cada vez."

Que este livro seja para você, uma fonte de recursos à medida que percorrer esses próximos passos.

Um Companheiro Pacificador

Paz Individual é o prelúdio
para a paz mundial.
Paz Individual começa com você,
independente do que qualquer um faça.
Você pode ter paz nos relacionamentos,
ao não entrar em conflitos.
Nós podemos ter paz neste
mundo não entrando em guerra.

A cura de um coração
para outro é a benevolência
de se mover e tocar outro coração,
isso pode remover mágoas,
arrependimentos e invejas.
O segundo então se expandirá
e tocará o primeiro coração, e
unidos começarão a se curar.
E é por isso que digo,
a paz começa primeiramente em você.
Então se torna contagiosa.

Quando experimentei uma cura coração a coração? O que a outra pessoa fez ou eu fiz para facilitar essa experiência?

Quando você descobre
que a fonte de sua felicidade
e regozijo está em seu interior,
você também encontra a paz.

Onde, em geral, procuro felicidade e regozijo
fora de mim? Como posso encontrar
essas qualidades em meu interior?

Paz é o cessar da oposição.
Mais do que brigar,
isto inclui qualquer forma
de oposição em seus pensamentos,
sentimentos,
imaginação ou ações.

Há alguma situação recorrente na qual
eu possa soltar a oposição para encontrar a paz?

A paz está sempre disponível.
Quando você não está contra
nada ou ninguém,
começa a sentir a presença da paz.

Como a paz está sempre disponível,
de que forma posso me fazer mais disponível
para a paz agora mesmo?

Quando você está em aceitação,
está em profunda paz.
Aceitar algo não significa
que concorda ou que permita isso.
Na aceitação, você está se libertando
de pensamentos e sentimentos negativos
e se tornando disponível
para a poderosa presença da paz.
Você pode ver mais claramente.
Esse é o lugar onde quer estar
quando precisa tomar uma decisão.
Esse é o lugar de onde você pode
causar um impacto no mundo para melhor.

Em que situação você pode se mover
para maior aceitação?
E como faria isso?

Quando você desperdiça energia,
sua consciência começa a falhar
e você já não está mais em paz com o seu interior.

Quais são os meus meios favoritos de desperdiçar energia (por exemplo: me preocupando, tentando controlar os outros, não completando algo, etc...)?

Aprender com suas experiências
é a melhor maneira de criar constância,
movimento ascendente.
Isso inclui aprender com seus erros.
Você nunca desce abaixo do nível
de seu último aprendizado, então
não tenha medo de observar
o que está fazendo,
aprenda sobre o que funciona,
solte o que não funciona
e depois siga em frente.
Aceitar seu processo de aprendizado
lhe trará paz.

Que situação (presente ou passada)
considero um erro? Qual aprendizado
essa situação traz/trouxe para mim?

Busque somente o bem
em todas as pessoas e coisas,
e deixe o resto com Deus.
Então você começará
a ter paz.

Ao olhar em volta,
a bondade que vejo inclui:

Quando você procura
felicidade ou paz fora no mundo,
está se movendo para a falta,
dizendo que a paz não reside
naturalmente dentro de você
e que deve encontrá-la
em algum outro lugar.
Com isso, a falta não a paz,
é seu resultado.

Onde estou procurando a felicidade e
a paz fora no mundo?
Que resultados estou buscando?

À medida que segue com seu dia,

solte tudo aquilo

que não é a paz que você quer.

Você pode rir,

se divertir

e estar contente.

O que estou mantendo que não me traz paz?
O que posso soltar que está interferindo
com minha experiência da paz?

Muitas pessoas possuem uma boa vida –
com carreiras de sucesso,
grande riqueza
e toda a segurança
que o mundo pode oferecer.
Mas o que eles querem
acima disso tudo é
uma mente em paz:
"Eu desejo que minha mente
me deixe em paz
para que eu possa me sentir bem comigo mesmo".
Essa paz é seu estado natural,
e pode ser obscurecida
pelas sensações do mundo.

Quando fecho meus olhos
e me dou um momento de paz,
o que percebo?

Você já pensou nisso?
Quando as pessoas brigam,
estão tentando trazer
harmonia e equilíbrio
para a situação.
Elas estão tentando
encontrar paz.

Como posso trazer
mais harmonia e equilíbrio
para alguma situação atual, que não está em paz?

Tradicionalmente,
aprendemos que se
gritarmos mais alto que a outra pessoa,
ganhamos e assim teremos paz.
Já percebeu que não funciona dessa maneira?
A outra pessoa vai esperar uma oportunidade
para revidar.
Com frequência quando você estiver mais vulnerável,
atacará sobre sua fraqueza,
e destruirá o que você achava ser sua paz.
Mas, existem formas melhores.
Uma delas é soltar sua posição
e procurar por maneiras em que
ambas possam ganhar.

Que posição estou mantendo,
que causa separação da outra pessoa?
Como seria se soltasse essa posição?
O que eu faria de diferente?

Paz, aquieta-te.

Quando me sintonizo
com a calma internamente,
percebo:

Se você estabeleceu a paz
dentro de sua consciência,
ninguém poderá tirá-la de você.
Eles nem serão capazes de encontrá-la,
e com certeza, não serão
capazes de expulsá-la.

Como faço crescer a paz
dentro de mim?

O santuário do coração,
é onde se localiza a paz.
Para descobrir a paz
siga para o coração espiritual.
Como?
Fazendo exercícios espirituais:
passando um tempo
consigo mesmo
e com o Espírito em seu interior.

As maneiras em que posso passar mais tempo comigo mesmo e o Espírito internamente incluem:

O Espírito fala através do seu coração.

Reserve um tempo para escutar.

Neste momento,
ouvindo o meu coração,
eu escuto:

Muitas pessoas estão
mais conscientes
do ardente anseio pela paz.
Nós temos a habilidade
de fazer a paz acontecer.
Podemos colocar nosso foco,
nossa atenção e amor
ao declarar a paz ao invés da guerra,
em cada escolha que fazemos.
Faça isso, um pequeno passo a cada vez,
um momento a cada vez.

As escolhas para paz
que normalmente faço incluem:

A paz está presente.

Eu sou?

Se você quer saber se
está realmente expressando a paz,
é muito simples:
Quando você aceita alguém
diferente,
a paz está presente.
Quando você supera suas emoções
e julgamentos através
de entendimento e empatia,
a paz é expressa.
Quando você é amoroso,
a paz reina.

As três maneiras através das quais posso me mover
para maiores expressões de paz,
imediatamente, são:

Como encontramos a paz?
A paz não está perdida.
Nós é que perdemos
o nosso caminho de volta
à casa.
O modo de retornar é, primeiramente,
nos comprometendo a fazê-lo.
Segundo, realizando o que for preciso,
como indivíduos e como grupo,
para despertar os outros e a nós mesmos para
nossa herança divina,
que é a paz.
E terceiro, expressando a paz em nós mesmos,
com nossos vizinhos,
nossos colegas, nossas nações
e nosso mundo.

O que eu posso fazer para aumentar
meu compromisso em "retornar à casa para a paz"
e como seria isso?

O Espírito traz a paz
através da amorosidade.
Foque na sua amorosidade
e descobrirá a paz.

Conforme eu inspiro o amor do Espírito,
(e conforme expiro o amor do meu próprio ser)
estou consciente de:

Você pode conhecer a felicidade
e pode conhecer o amor.
Não há nada mais
que valha a pena conhecer.
O amor é o único canal
para a comunicação clara.
E o amor é o pai da paz.

O que está me impedindo
de conhecer a felicidade e o amor agora?
O que alego que preciso esperar?

É de pouco valor
amar o mundo e
não ter paz com seu vizinho.
A paz começa em
cada um de nós, como indivíduos.
Então, como um grupo,
podemos criar, permitir e
promover a paz até
que ela se torne contagiosa.
Podemos começar
uma paz epidêmica que
se espalha por todo o mundo.

Quem é meu "vizinho"
(cônjuge, filho, pais, chefe, empregado etc)
com quem não tenho paz?
Qual é a "oferta de paz" que poderia fazer e que
criaria, promoveria ou permitiria mais paz?

A paz deve começar
em casa: na sua casa física
– e mais importante que isso,
dentro de você.
Que você pode chamar de coração,
Espírito, Deus, consciência, cuidado,
empatia ou qualquer outro nome desde
que identifique o lugar de paz em seu interior.

Como chamo a paz?
O que posso fazer para transformar essa chamada,
em uma "chamada local",
ao invés de uma "chamada de longa distância"?

Paz não é um estado de repouso.
É uma energia que,
para ser mantida viva,
precisa ser expressa constantemente.
Paz não se faz com agressividade,
se compartilha de uma maneira gentil,
em que se abre espaço,
para expressão individual.

Quais são as maneiras mais simples
de expressar a paz,
para mantê-la mais viva dentro de mim?

Temos o poder de criar
relacionamentos pacíficos
com nós mesmos,
com nossos cônjuges, nossos filhos,
nossos parentes e toda a família,
independente de raça, credo, cor,
sexo ou nacionalidade.
Fácil? Não, mas pode ser simples.
Precisa-se de grande coragem,
Que é a energia do coração.

Como posso ser mais incondicional, "independente de raça, credo, cor, sexo ou nacionalidade", ao exercer o poder do coração? De que forma posso ser mais corajoso para criar mais paz?

Quando você está em harmonia,
experimentará mais alegria,
juntamente com um
sentimento de paz.

O que eu posso fazer
para estar em mais harmonia
neste momento?

Quando quiser experimentar grande paz interna,
precisa olhar em diferentes níveis.
Qual é o primeiro sustento da paz?
Alimento – sua comida cria
uma sensação de paz para você?
Observe seus pensamentos:
Eles são construtivos, apoiadores,
acolhedores, criativos?
Seus sentimentos refletem seus pensamentos e
sua imaginação – e você também pode ganhar
em sua imaginação!
Todos esses elementos são depositados
em seu subconsciente.
Observe atentamente o que você está criando,
Promovendo e permitindo nesses níveis,
pois é aí onde começa a criação da paz.

Em que área ou nível
quero experimentar mais paz?
O que preciso fazer para começar
a criar paz nessa área?

Encontramos paz

onde não há mal-entendidos.

Onde há mal-entendidos (com outras pessoas
ou comigo mesmo) em minha vida?
O que preciso fazer para trazer maior equilíbrio
e entendimento para essa situação?

Você quer saber como ter
mais paz em sua vida?
Em poucas palavras:
Comece a ser mais pacífico consigo mesmo.
Paz, acredite ou não,
é contagiosa.

Quem ou o quê me "contagia" com paz?
Quem ou o quê é "contagiado" por minha paz?

A sabedoria fala
de forma pacífica.

O que a minha sabedoria diz agora?

Pergunta: O que é paz profunda?

Resposta: paz profunda é
uma experiência fortemente interna,
no centro do seu ser,
além de pensamentos,
sentimentos ou
sensações físicas.

Conforme vou profundamente ao meu interior,
até o local de paz além do pensamento,
estou consciente de que:

A materialidade não é pacífica,
essa não é sua natureza.

Onde procuro por paz ou segurança
nos bens materiais?
Quais são as consequências disso?

Quando você está em paz
ainda pode ter progresso pessoal.
Você pode pensar que para
fazer progresso, precisa fazer intrigas,
conspirar, caluniar, minar,
magoar alguém, trazer algo à tona para envergonhar
ou para fazer com que alguém se sinta mal.
Você não precisa fazer nada disso.
Para crescer pessoalmente, de uma forma pacífica,
aja em harmonia
com integridade pessoal,
moral e ética.

As características da minha integridade pessoal, moral e ética incluem:

Quando você procura paz fora, no mundo,
procura por sensações?
Sensações podem amenizar seu anseio pela paz,
mas só por um breve momento.
Seus sentidos físicos, eventualmente,
serão assombrados pelo mundo e
você irá automaticamente
se recolher em si mesmo.
Neste lugar você encontrará
seu anseio pela paz, e é ali que você
encontrará a fonte da paz.

De que forma costumo
procurar paz fora de mim?
Quando tive a sensação de paz
independente das condições externas?

Paz não é como uma folha
que flutua em água parada.
A paz está viva e tem energia vital.
Isso inclui crianças que fazem barulho,
riem, choram e
vivem do jeito delas.

Qual é a paz que reside nas crianças?
Como essas qualidades
refletem a paz dentro de mim?

A paz começa com você
como indivíduo.
Inicia com a sua respiração,
como resposta natural à vida.
A paz não é radical,
é o caminho fundamental
para a existência.

Enquanto tiro um tempo agora,
para conscientemente inspirar e expirar,
a paz aparece como:

Respire em paz.
Quando soltamos
tensões e preocupações,
a paz começa a irradiar
através do corpo.
A paz está muito viva e presente.
A partir do momento que você solta
as pressões da sua vida,
descobrirá que a paz está presente,
além das distrações.
Ela sempre esteve presente.

Quando me liberto das pressões em minha vida,
eu percebo:

Você pode estar em paz consigo mesmo e
ainda deixar que os outros saibam
que estão lhe machucando.
Pode dizer: "Ei, isso dói!" e
permanecer em paz consigo mesmo.
Você assume autoridade sobre
o que está acontecendo consigo ao se conscientizar.
Se sua autoridade é a da paz,
você traz paz até para a situação.

Onde normalmente me machuco
(física, emocional, mentalmente, etc.)?
Como posso me conscientizar da dor
sem julgamento, preocupação ou aflição?

O conflito pode existir dentro da paz.
Não há como evitar conflitos em sua vida.
Você os terá, mas
não precisa ficar na oposição.
Pode dizer: "Eu discordo dessa abordagem
completamente. Estava lá e não vi dessa forma".
Essa é uma forma de conflito,
mas não de oposição.
Oposição é:
"Seu idiota estúpido, eu estava lá.
Eu sei o que estava acontecendo. Acorda!"
Isso é oposição!

Qual é a situação em que normalmente
me mantenho em oposição?
Como posso reescrever essa situação para que
a oposição seja transformada num conflito
em que a paz está inserida?

A paz está presente.
Experimentar a paz – esse é o objetivo.
O que estiver no caminho
da sua experiência de paz é
para você aprender a lidar.
Conforme você se foca na paz,
as coisas que não são tão pacíficas
desaparecerão.

Qual é a área
em que posso aprender a lidar melhor,
para experimentar maior paz?

Você quer saber se a paz existe?
Então faça coisas que
o levem à paz dentro de si.
Você tem paz agora?
Se não, pare o que está fazendo,
e descobrirá que a paz começará a aparecer.

O que estou fazendo que não me traz paz?
Como seria se eu parasse de fazer isso?

Paz é uma escolha que você faz.
A paz está presente e
pode ser encontrada agora mesmo.
Quando se acendem as luzes num quarto,
todos sabem que foram acesas.
Será o mesmo quando chegarmos até a paz,
todos nós saberemos que a paz está presente.

Agora mesmo, onde escolho a paz?
Estou fazendo essa escolha?
Se não, o que estou escolhendo ao invés disso?
O que faço mais importante do que a paz?

A paz começa primeiro
em você como indivíduo,
então faça as pazes com
o resto do mundo.

Há algo que posso fazer
para ter mais paz comigo mesmo e isso é:

O Espírito vive
na consciência interna.
Sua voz ressoa
na quietude do seu coração.
Seu movimento está no
perfeito silêncio interno.
Sua grandiosa expressão está
na paz e na amorosidade que residem
no centro do seu ser.

Ao me sintonizar com a quietude
do meu coração estou consciente de:

Sintonize-se com o amor divino
– o centro onde você sabe que
a bondade habita,
o lugar onde você está realmente vivo e
de onde você se expressa calmamente,
pacificamente e com amor.
Quando esse processo começa,
você está abrindo os portais da sua Alma.

Ao me sintonizar com o amor divino
dentro de mim, a bondade que desperto inclui:

Ações perturbadoras criam carma
– a lei da causa e efeito.
Reações perturbadoras
perpetuam o carma.
Quando você troca ações perturbadoras por
ações amorosas, e reações perturbadoras
por aceitação e entendimento,
você pode experimentar amor, alegria, paz
e satisfação.
Esses atributos divinos ajudam
a manter a harmonia da criação.

Há uma área em minha vida
onde tento agir ou reagir
a partir de um lugar de perturbação?
Se sim, o que posso fazer para trazer
mais amor e aceitação para essa área?

A Alma atrai para si
a essência positiva
da verdade,
amor, alegria,
paz e satisfação.

O que me sintoniza com a minha Alma?

Pratique

usando o que chamo de

oito palavras mágicas:

As três primeiras são: "Eu te amo".

As próximas três são: "Deus te abençoe".

E as últimas duas são: "Paz, aquieta-te".

Pronuncie-as silenciosamente

quando estiver em situações

de conflito ou perturbado.

Essas palavras são poderosas.

Á medida que pratico dizer essas "oito palavras mágicas" na quietude do meu coração, agora, o que eu noto em mim e ao meu redor?

Paz é seu estado natural.
Se você busca por sensações externas
poderá obscurecer
a qualidade pacífica em seu interior.

De que maneira busco habitualmente
por sensações externamente?
Como posso restaurar meu estado natural
de paz nesses momentos?

Se você quer encontrar paz,
procure-a internamente.
Paz não é algo separado de você.

Como posso praticar "olhar para dentro"

e otimizar essa prática?

Quando você se move sob o
poder da fonte do seu ser, no reino interno,
você encontra felicidade e regozijo.
É um regozijo dinâmico,
uma expressão ativa de felicidade.
Dentro dessa felicidade há paz.
Pode não ser uma felicidade jovial ou estridente;
é o calor de sua consciência
unida à sabedoria de sua Alma.
Quando esses dois aspectos tornam-se um,
a felicidade e paz são os resultados naturais.

Como posso experimentar mais
do calor de minha consciência
e da sabedoria de minha Alma?

Quando você acordar a cada manhã,
seria bom pedir à paz
para estar com você e com
todos os que encontrar naquele dia.
Pedir por essa sintonização diariamente,
(não importa as palavras que você use)
pode mudar a qualidade de sua vida.

Reserve um tempo para escrever
sua própria oração ou bênção para o dia,
peça que a paz esteja contigo
e com todos que você encontrar.

Quando você pede por paz interior,
pode se encontrar falando menos.
Para encontrar a paz dentro de si,
muitas vezes é necessário estar em silêncio,
para que possa ouvir a voz interna do amor.

Quando me aquieto
dentro de minha consciência,
o que a voz do amor me diz?

Dentro da paz de Espírito
também há o que trabalhar.
Há sempre um processo
de aperfeiçoamento.

Com quem ou em que situação da minha vida estou envolvido em "aperfeiçoar o processo"?

Quando o corpo,
a mente e o Espírito
estão em harmonia,
você experimentará regozijo
juntamente com o senso de paz.

O que posso fazer a mais ou a menos -
física, mental e espiritualmente -
para entrar em maior harmonia?

Sensação está no outro extremo
do espectro do amor.
É o oposto da paz.
Muitas pessoas estão
em uma busca sem fim por sensações,
incapazes de confrontar os problemas,
mágoas e dores que devem lidar,
quando primeiro deveriam
se voltar internamente para a paz.
É por isso que as qualidades de paz e amor
são tão difíceis de se achar.
Mas, pode acontecer
– com paciência, aceitação e intenção.
Foque-se na paz e
as coisas que não são pacíficas
desaparecerão.

Agora mesmo, quando me foco
na paz, observo:

Paz, felicidade e amor representam
o mundo interior.
Ao sintonizar-se com o mundo interior,
você pode começar a experimentar paz.
As emoções se acalmam,
a mente se torna quieta.
Você pode sentir o Espírito lhe tocar,
pode ouvir uma voz sussurrar:
"Paz, aquieta-te".
Saberá então, que está despertando
mais e mais para o seu ser verdadeiro.

Como posso me sintonizar
com o mundo interior?
O que posso adicionar
para trazer ainda maior sintonia?

Paz é a ausência de oposição,
interna e externamente
mas não é a ausência de
trabalho de refinamento em direção à excelência.
Podem existir pontos de vista divergentes
sem haver guerra/discórdia.
Eu chamo isso de conversação, comunicação,
diálogo e um compartilhar de ideias.
Essa é a integridade que permite
a todos, momentos
para falarem suas verdades.

A quem posso dar mais liberdade
para falar sobre a sua sua verdade?
Qual meu próximo passo em relação a isto?

Quando você é leal
a si mesmo;
desenvolve pontos internos de referência
de paz, contentamento
e o sentido de merecimento.

Quais as maneiras que poderei aumentar
minha lealdade comigo mesmo?

No acordo de paz,
Devemos colocar de lado
a necessidade de estarmos certos,
a indignação, as acusações, os problemas,
as inadequações e as inseguranças.
Juntamos tudo,
colocamos de lado e dizemos:
"Hoje, não vou participar disso
só tenho uma coisa a fazer -
participar em paz".

Especificamente, o que eu posso colocar de lado hoje? Já fiz isso?

Eu sei que a paz
em nosso tempo
nesse planeta
é possível.

Que pequena e simples coisa posso fazer hoje
(comigo mesmo ou com outra pessoa)
para participar na possibilidade de paz?

O que você cria,
retorna para você.
Seja esperto.
Crie harmonia, paz,
regozijo e amor.
E então, quando isso retornar,
apenas o elevará mais alto.

O que eu posso fazer para criar mais harmonia,
paz, regozijo e amor em minha vida
e na vida das pessoas próximas a mim?

Enquanto mantiver
o foco positivo,
expressar amor, harmonia e paz,
emanarei essas qualidades.

Ao praticar essas qualidades agora.
O que você observa?

Faça a paz consigo mesmo.
Perdoe-se por todas as vezes que
não deu o seu melhor,
independente da razão.
Perdoe-se por esquecer que
você é divino.

Eu me perdoo por me julgar por...

Nós trazemos paz para
apoiar todos os lugares
que estamos,
ao nos levantar em fortaleza e propósito,
na intenção maior
de amar a
Deus presente na humanidade.

Hoje a forma como expresso
meu propósito e intenção de paz é:

Paz nos dá paz,

como o amor nos dá amor,

como a Luz nos dá Luz,

como a risada nos faz rir.

Como posso me presentear
com mais paz, amor, Luz e risadas?

Quando falo sobre paz
posso usar um conceito diferente
daquele que você está acostumado.
Eu não acredito que você possa lutar pela paz.
Nem que possa se defender pela paz.
Nem que a paz possa ser comprada, possuída
ou usada sem nenhum propósito.
Paz, de acordo com meu conceito,
é um estado natural da humanidade;
nós somos crianças de um Criador benevolente.
Paz é o nosso eterno lar.
Paz é Deus, o Espírito, o Único,
qualquer palavra que você escolha denominar maior
do que nossas mentes possam compreender.
Simplesmente é.

Olhando através dos "olhos de uma criança",
que evidências (sinais) de paz
estão presentes agora?

Paz não é uma condição estática.
É altamente ativa,
um estado vivo de ser.

Como fazer mais viva a paz?

Paz é o cessar da oposição.
É quando você não mantém
uma posição sobre nada
ou ninguém, e quando não julga.

Existe alguma posição ou julgamento
que posso liberar agora mesmo
e que me trará mais paz?

A paz envolve aceitação,
o que pode ser confuso
para pessoas que acreditam que
aceitar algo significa concordar ou aprovar.

Existe alguma situação em minha vida
em que posso praticar maior aceitação
de algo e não necessariamente
aprovar ou concordar?

Paz é neutralidade,
onde você simplesmente
não está contra nada nem ninguém.
Nem está a favor de ninguém.
Você está "em cima do muro" da aceitação,
o que o liberta para
uma ação amorosa e positiva.

Existe alguma situação em minha vida onde posso me mover para "cima do muro da aceitação"? E como isso pode liberar minha energia para uma ação mais amorosa?

Mover-se a uma situação
ou em direção a um objetivo pacificamente,
significa que você está trazendo paz
e harmonia para o que está fazendo.

De que forma ou formas posso trazer
maior harmonia para minhas conquistas
ou objetivo atual?

Pergunte-se:

"Eu estou trazendo paz
e harmonia ao mundo?
Sou parte do problema
ou da solução?"

Quais são as minhas respostas?

Se todos nós
contribuirmos com
o melhor de nós mesmos
nesta vida, teremos paz
– e muita.

Como posso contribuir
"nesta vida" de uma maneira
ainda melhor?

A questão é:

"Como posso experimentar
mais paz internamente?"
Penso que requer uma abordagem
em múltiplos níveis.
Ao prestar atenção aos pensamentos
que mantém em mente,
aos sentimentos em que investe,
suas respostas às pessoas,
às situações em sua vida,
e seu bem-estar espiritual,
você pode começar a criar
mais paz para si e ao seu redor.

Como posso experimentar mais paz fisicamente?
Em minha imaginação? Em minhas emoções?
Em minha mente? Em meu subconsciente?
Em minha Alma?

Assente uma fundação
de saúde e equilíbrio
em seu interior.
Emoções negativas como carência,
inveja, ciúmes, ganância, luxúria,
raiva, desejo, desespero e desesperança
podem corroê-lo fisicamente.
Você pode aprender com
essas emoções presentes.
Também aprenda a se livrar delas,
já que são corrosivas e não o apoiam.

Para me assistir a assentar uma fundação
de saúde e equilíbrio, existe alguma
emoção negativa que eu posso soltar?
Como posso fazê-lo?

A coisa mais importante que você
pode fazer para experimentar a paz
internamente é o cessar de qualquer oposição.
Quando se permite
sentir ciúme, ódio ou luxúria
você está indo contra
si mesmo.
Pode parecer que você está contra alguém
ou algo fora de você,
mas observe bem:
Onde esses sentimentos residem e
a quem estão afetando?

Quando “dou uma boa olhada”,
o que descubro sobre oposições
e o meu processo até a paz?

Quando as emoções são violentas em seu interior,
isso não é pacífico.
Você pode usar esses sentimentos como informação.
Por exemplo:
quando você vê alguém de quem tem ressentimentos,
pode observar seu sentimento e
nomeá-lo "Isso é ressentimento".
Nomear algo pode
liberar o poder disso sobre você.

Experimentei emoções
violentas recentemente?
Que nome poderia dar a primeira
emoção nessa situação?

Quando você conhece
as pessoas pelas quais tinha sentimentos ruins,
com frequência descobre que
eles não são tão terríveis assim.

Houve algum momento
em que descobri que isso era verdade?

O nível mental de paz
é criado pelos pensamentos que
você mantém em sua mente.
Pensamentos de tristeza ou raiva
criam esses sentimentos em seu interior;
pensamentos felizes criam
uma sensação de felicidade.

Para mim, agora, alguns pensamentos genuinamente felizes incluem:

Não existe razão para
deter o amor por si mesmo,
independente do que faz, diz, pensa ou sente.
É mais fácil ser pacífico consigo mesmo,
quando se sente bem pelo que tem feito, e
sobre os pensamentos nos quais tem se focado.
Aprenda a amar tudo;
Isso é amor incondicional.
Começa com você.
E então pode irradiar-se para o mundo.

Como e em que áreas posso me amar
mais incondicionalmente?

Escolha cuidadosamente.
Se optar pela manipulação,
ressentimento, ganância, etc.,
será isso que voltará para você.
Em vez disso, prefira a liberdade

Alguma vez usei a manipulação,
ressentimento ou ganância com alguém?
Como seria essa situação,
se escolhesse a liberdade?

Em seus momentos de paz
não pense que
nunca mais se sentirá de fora.
Você pode dizer para si:
"Eu me sinto bem agora".
Irá se sentir bem amanhã?
Vamos esperar até amanhã para ver.
Trabalhe neste momento
para que o agora continue bem.

Estou presente com o sentimento
de bondade agora em minha vida?

Alcançar um lugar pacífico é difícil?
Não se o fizer agora mesmo.
Quando fica aqui, no presente,
pode se distrair de sua dor e problemas
e a paz poderá começar
a brotar dentro de você.

Agora mesmo, pratique estar presente.
Observe quando você toma consciência
de que deixou o "presente".

Restaure a paz dentro de você,
permita-se alguns momentos de quietude.
O Espírito pode se tornar presente.
Pode ocorrer uma grande cura em seu interior,
e uma sintonização nova à unicidade,
que é a paz do Espírito.

Quais os meios que posso praticar
para me sintonizar de novo com a unicidade?

Você pode conhecer a felicidade
e conhecer o amor.
Procure-os internamente
e então, começará a percebê-los
a seu redor.

Quais os meios que posso praticar para encontrar a felicidade e amor internamente?

Amor é o único canal
para uma comunicação clara.
Descubra o que este amor é,
e como estar nele
cada vez mais.

Existe alguma situação
na qual experimento frustração ou é um desafio
me comunicar claramente?
Há algo que possa fazer para trazer
mais amor a essa situação?

Nossa herança espiritual é a paz.
A história da humanidade parece
desacreditar, ainda que sempre tenhamos a escolha
de expressar amor, aceitação e cuidado.
Temos o poder de fazer escolhas.
Ainda que a
vingança, ciúme, ódio e etc.
pareçam mais tumultuadas, mais disponíveis
ou mais impressionantes,
as qualidades do Espírito
estão sempre presentes e duram mais.
Tudo que temos que fazer é escolher.
Não uma só vez, mas
uma e outra vez.

Que qualidade do Espírito
posso escolher neste momento?
Estou escolhendo isso?

Aqui e agora é sua oportunidade de
estar em paz – primeiro consigo mesmo.
Depois pode expandir-se
à medida que compartilha com os outros.

Qual é a minha próxima escolha para paz?

Podemos começar a ter paz no mundo
quando temos paz interior.
Podemos parar as guerras no mundo quando
pararmos as guerras dentro de
nossos próprios pensamentos e emoções.
Esse é o nosso trabalho:
começar a ter paz internamente.

Há alguma guerra interna
onde posso declarar paz, agora?
Existe algum julgamento, preocupação,
medo, etc., que posso liberar?

Muitas pessoas procuram
interminavelmente por sensações
no mundo externo, para
evitar encarar a dor, a raiva e a tristeza,
que encontram quando se voltam para dentro
a fim de encontrar paz.
O que elas não sabem é que
sua paz reside além de suas dores.

Ao invés de buscar por sensações externas,
o que posso fazer para ultrapassar a dor e chegar
a experiência de maior paz em minha vida?

Existe um lugar de integridade em seu interior,
onde o ser verdadeiro vive,
onde você não se ilude
– o lugar da verdade.
Pode ser um lugar sanguinolento,
de severidade real e que muitas vezes
pode estar envolvido em sofrimento.
Mas, a dor será dissolvida,
as feridas curadas e
a paz florescerá, uma vez que
escolha e se comprometa a encontrar
a fonte da alegria em seu interior.
Então, a negatividade será transmutada
no altar de sua honestidade e
a flor da sua vida desabrochará em alegria,
amor e abundância.

Qual é a natureza de meu compromisso
em encontrar um lugar de integridade e a fonte
da alegria em minha vida, em meu interior?

Algumas vezes
você pode simplesmente estar
com outra pessoa em paz,
de forma quieta e amorosa,
e essa energia, por si só, pode realizar
grandes coisas

Quando,amorosa e pacificamente,
apoiei outra pessoa?
O que fiz ou deixei de fazer
para participar desse processo?

Ao se conectar
ao centro espiritual interno,
provavelmente isso lhe dará
mais oportunidades de criar paz
ao invés de desarmonia.

Quando me conectei
ao centro espiritual interior
e criei paz recentemente?

"O que você semeia, você colhe" é
normalmente interpretado como
um aviso negativo.
Mas, também pode ser
uma ação altamente espiritual -
onde uma ação positiva leva
a um resultado positivo.
Mantenha em mente
a imagem do que você quer.
Nos níveis físico, imaginário e espiritual
crie e expresse o que é positivo o que eleva,
e então colherá
o que plantou.

Qual é a imagem positiva
e de elevação que eu quero?

Revolução significa se rebelar e
destruir em um ciclo
de autodestruição contínuo,
a evolução é pacífica,
uma mudança construtiva.

Que passo posso dar para minha evolução,
paz e mudança construtiva?

Você pode aprender
a fortalecer sua conexão
com sua paz criando um sinal para si.
Quando está experimentando paz
crie um sinal, como
bater dois dedos juntos,
que é a conexão com aquele momento.
Quando estiver numa situação caótica
ou estressante,
use esse sinal para se reconectar com sua paz.
Isso precisa prática
mas pode ser feito.

Tire um tempo para relaxar
até um estado de paz e calma interna.
Qual é o "sinal" que você pode criar
para reconectar-se com a paz interna?

Estamos aqui para
aprender principalmente uma coisa:
a paz interior.
Além disso,
quando você coloca seu corpo em alinhamento
e ajusta suas ações com amorosidade
pode começar a experimentar
paz interna.

Como posso "alinhar" minhas ações
mais completamente com meu amor?

Antes de combatermos
quaisquer "demônios" externamente,
precisamos combater aqueles
dentro de nossas cabeças.
Se constantemente nos
"exorcizarmos",
a vida se torna mais fácil e
nos tornamos mais pacíficos.

Há alguma pessoa ou situação
com a qual esteja em guerra?
Em caso positivo, como posso trazer mais paz
a essa pessoa ou situação dentro de mim?

Pergunta: Como posso aprender a
ficar em minha paz mais consistentemente?

Resposta: Mantenha-a em um lugar seguro
em seu interior,
para tudo o que seja dito a você,
de você ou que você diga.
Não tenha apego a nada que
entre ou saia.

Qual a natureza do meu
"lugar seguro" interior?
Como seria viver sem apegos?

Há alguma parte de seu corpo
tensa ou contraída?
Em caso afirmativo, em sua mente diga a ela:
"Paz, aquieta-te.
Relaxe e solte".

Observe se tem alguma parte do seu corpo tensa ou contraída agora. Mentalmente, diga a ela "Paz, aquieta-te. Relaxe e solte".
O que você está experimentando e sentindo agora?

Trabalhar com o que está presente
é ir em direção à paz.

Como posso trabalhar com o que está presente agora para ir a um nível mais profundo?

Cuide do seu corpo.
Seja amigo da sua mente e emoções.
Viva em seu espírito
à medida que caminha
em paz por esse dia.

Como posso cuidar
melhor do meu corpo?
Ser mais amigo das minhas emoções?
Viver mais plenamente no meu espírito?

Você precisa fazer as pazes
com todos em sua vida.

Com quem preciso fazer as pazes?
Como posso fazê-lo
(seja dentro ou fora de mim)?

Dê da bondade que você é.

Dê da verdade que você é.

Dê da paz que você é.

Como ofereço da bondade,
da verdade e da paz que eu sou?

Um dos grandes distúrbios da paz
é a impaciência.
"Por que isso está demorando tanto?"
"Por que isso dói?"
"Por que isso está aí?"
"Eu pensei que já tinha superado!"
Bom, simplesmente é
do jeito que é e
você faz o que faz.
Você pode também fazer o que faz cooperando,
em sintonia com o que está acontecendo.
E nisso, encontrará mais paz.

Em que área ou situação
tenho um histórico de impaciência?
Como posso trazer mais aceitação
e estar "em sintonia" com
o que está acontecendo e com a paz?

Quando você escutar
sobre qualquer negatividade
em vez de adicionar algo a isso,
condenando as pessoas envolvidas,
envie Luz e amor a todos – inclusive
aqueles que cometeram erros.
Comece adicionando paz a situação
através da sua compaixão,
aceitação e entendimento.

Onde somei negatividade
a algo recentemente?
O que poderia ter feito de diferente para
ter adicionado paz a esta mesma situação?

Quando você está presente no momento,
cuidando do que surge em seu caminho,
com o melhor de sua habilidade,
mantendo seu coração aberto e
pedindo a assistência e a
bênção do Espírito em tudo que você faz ou diz,
você está em um bom território.

Quais são as minhas estratégias pessoais
para ficar presente neste momento?

Enquanto você desperta
para o centro de paz em seu interior,
pode compartilhar dessa energia e
contribuir para a paz no mundo.

Quando silenciosamente me sintonizo
com o centro de paz em meu interior,
como me movo para compartilhar dessa paz?

Eu não sei se há
uma resposta definitiva
para achar a paz interior.
Sei que a chave é
achar aquele lugar interior
onde você ama estar.
Faça um hábito, estar nesse lugar mais e mais,
e o mais rápido possível,
e fique lá por mais tempo.

Onde encontro o meu centro?
Pratique isso agora.

A oportunidade de estar em paz,
existe em cada momento,
em cada escolha.
Você entra em paz primeiro consigo mesmo,
e depois, ao compartilhar
a paz com os outros.
Eu me uno a você ao clamar
nossa herança espiritual de paz e amor.

Como, nesse momento,
posso escolher estar mais em paz?
Especificamente, como posso fazer isso?

ÍNDICE

A

Aceitação, 14, 40, 96, 116, 180, 218
    descrição de, 10, 144, 146
Alma, a, 94, 98, 106
Amar, xiii, 48, 134, 166
    e ação, 194
Amor, 36, 100, 116, 128,130,166, 180, 188, 218, 226
    deter (reter, segurar para si), 166
    e o divino, 94, 96, 98
    e mundo interno, 110, 118, 176, 224
    incondicional, 166
Amorosa, 166
    ação, 96, 146
Amorosidade, 44, 92
    e ação, 200
    e Espírito, 44, 92

C

Cessar da oposição, 8, 142, 158
    descrição de, 6, 82, 120, 146, 158
Comunicação, 80, 120
    amor é o canal, 46, 178

Cura, 174
de coração para coração, 2

E

Emoções, as, 40, 118, 158, 160, 184, 210
emoções negativas, 156, 164, 168, 186
Espírito, 32, 34, 44, 50, 118, 220
descrição de, 92, 180
paz de, 92, 112, 138, 174
Exercícios Espirituais, 32

F

Felicidade, 4, 18, 106, 118, 164, 176

H

Herança Divina (espiritual), 42, 138, 180, 226

I

Imaginação, 6
ganhar em, 58
Integridade, 70, 120, 188

J

Julgamentos, 40, 142

M

Mente, a, 114, 118, 138, 164, 206, 210

mente em paz, 22
pensamentos, 6, 10 18, 58, 66, 156, 164, 166, 184

P

Paz
anseio por, xiii, 36, 72
descrição de, 6, 52, 66, 74, 76, 82, 92, 112, 120,
124, 126, 136, 138, 140, 142, 144, 146
é contagiosa, 2, 48, 62
e corpo, a mente, emoções, espírito 114, 210
e desperdício de energia, 12
é estado natural, 22, 138
e harmonia, 24, 56, 70, 96, 114, 128, 130, 148, 150
é interna, 18, 30, 32, 50, 72, 110, 118,158, 172, 174, 176, 184, 176, 184, 186, 188, 192, 200, 222, 224
e mudança, 96, 108, 196
é neutralidade, 146
é o eterno lar, 138
é o pai do amor, 46
e progresso pessoal, 70, 210
é ser leal a si mesmo, 122
está disponível, 8

está presente, 38, 40, 78, 84, 88
é uma escolha, 88
Paz, aquieta-te, 28, 100, 118, 206
Paz individual, 1, 42, 48, 52, 76, 90
Paz interior, 58, 110, 184, 200
Paz Mundial, 1, 42, 48, 90, 126, 150, 166,184, 222
Paz, técnicas para
amar (amorosidade, expressar amor), 40, 44, 96, 134, 166, 180, 200
aprender com suas experiências, 14, 156, 160
assumir autoridade pela vida, 80, 160
buscar somente o bem, 16
cessar da oposição, 6, 8, 120, 142, 158
começar buscando dentro de você, 2, 48, 50, 192, 224, 226
criar, promover, permitir, 48, 58, 96, 128, 164, 194
criar um sinal, 198
declarar paz não guerra, xiii, 36
enviar Luz e amor, 218
escolher sabiamente, xiii, 36, 166, 168, 180, 188, 226
focar em, xiii, 36, 44, 84, 116, 130, 166

manter em um lugar seguro, 204
não ter apego, 204
oito palavras mágicas, 100
passar tempo consigo (e Espírito internamente), 32, 34
pedir paz para o dia, 108
permitir ambos ganhar, 26
relaxar, 206
respirar, 76, 78
seguir para o coração espiritual, 32
ser, 62, 136, 140, 190, 214
ser paciente, 216
soltar tudo aquilo que não é a paz, 1, 20, 86, 206
três passos, 42
viver no presente, 170, 172, 182, 208, 220
Perdão, 132

R

Regozijo (alegria, contentamento), 4, 20, 56, 96, 98, 106, 114, 128, 188
Relacionamentos, 1, 54, 70, 162, 190, 214
e brigas, 6, 26, 138

S

Sabedoria, 64

Sensações, 22, 66, 72, 102, 186
opostas a paz, 116

Sentimentos, 6, 10, 58, 66, 156, 158, 160, 162, 164
Sucesso, 22

SOBRE O AUTOR

Professor e palestrante de status internacional, com milhões de livros impressos, John-Roger foi uma inspiração para a vida de muitos ao redor do mundo. Por mais de três décadas, sua sabedoria, humor, senso comum e amor tem ajudado pessoas a descobrirem o Espírito dentro de si mesmas e encontrar a saúde, paz e prosperidade.

Com dois livros como coautor na Lista dos mais vendidos pelo New York Times em seu currículo, e mais de três dúzias de livros de autoajuda e áudios, John-Roger oferece extraordinários despertares em vários tópicos. Ele foi o fundador da Igreja ecumênica Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA), cujo foco é a transcendência da Alma, Chanceler da Universidade de Santa Mônica, fundador dos mundialmente conhecidos

Seminários Insight, Presidente dos Seminários Teológicos para a Paz e Escola de Filosofia, e fundador do Instituto para a Paz Individual e Mundial.

John-Roger deu mais de 5.000 palestras e seminários ao redor do mundo, muitos dos quais foram televisionados nacionalmente no seu programa a cabo: "That Which Is" através da "Network Wisdoms". Ele foi convidado dos programas "Larry King Live", "Politically Incorrect", "The Roseanne Show" e parecia regularmente na rádio e na televisão.

Foi educador e ministro de profissão, John-Roger fez sua passagem ao espírito em 2014, mas continua a transformar vidas ao com seu legado em livros e seminários gravados sobre a sabedoria do coração espiritual.

Se você gostou desse livro, pode querer explorar as seguintes fontes:

Perdão: A Chave para o Reino

De John-Roger

O que é a única coisa que se todos nós fizessemos iria revolucionar nossas vidas? Qual é o elemento mais importante na obtenção de um "novo começo"? O que queremos dos outros e que precisamos até de nós mesmos?

Perdão. O negócio de Deus é o perdão e nós também podemos fazer dele o nosso negócio mais importante.

Este livro de fácil leitura é cheio de histórias pessoais e anedotas que nos faz voltar internamente para nossos próprios corações e adiante para o coração de Deus.

www.msia.com/store

O Guerreiro Espiritual:

A Arte de Viver com Espiritualidade

De John-Roger

Esse livro é essencial para qualquer pessoa que queira integrar sua espiritualidade com a vida material e fazer ambos funcionarem. É um guia prático para encontrar maior significado no dia a dia, esse livro é o mais vendido no quesito saúde do Los Angeles Times.

www.spiritualwarrior.org

Inscrições Amando Cada Dia

Citações de *Amando Cada Dia* são oferecidas no formato de uma mensagem diária via e-mail com o intuito de inspirar o leitor a refletir no Espírito interno. Disponível em quatro línguas - Inglês, Espanhol, Francês e Português – a inscrição é gratuita e pode ser requisitada em: www.lovingeachday.org

Cartões eletrônicos do *Amando Cada Dia* em inglês estão disponíveis em: www.lovingeachday.org

O Instituto para a Paz Individual e Mundial

O Instituto para a Paz Individual e Mundial (Institute for Individual and World Peace – IIWP) é uma organização não lucrativa de voluntários, com sede em Santa Bárbara na Califórnia. Fundada em 1982, por John-Roger seu foco é o estudo da paz. Sua missão é identificar e apresentar processos que levam à paz. O Instituo patrocina workshops para adultos e crianças, participa de projetos comunitários e conduz apresentações e discursos de paz, apoia e é parceira de outras organizações que promovem a paz. O IIWP também possui e opera o Rancho Windermere, um Lugar de paz, nas montanhas acima de Santa Bárbara.

Se mais paz é um interesse seu, por favor contate IIWP em:

Institute for Individual and World Peace (IIWP)
3500 West Adams Blvd
Los Angeles, CA 90018
Peace@iiwp.org
www.iiwp.org
Telefones: (323) 328-1905

Inscrições no "Momento de Paz"

As inspirações quinzenais são enviadas por e-mail e estão disponíveis gratuitamente por pedido. Para se inscrever visite o website:

www.iiwp.org

Se você está interessado em aprender mais sobre Transcêndencia da Alma, por favor contacte o Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA):

Website: msia.org
Email: brasil@msia.org
Telefone: +1 (323) 737-4055
Endereço: 3500 West Adams Blvd
PO Box 513935, Los Angeles,
CA 90051-1935

O MSIA oference materiais de estudo através de uma variedade de multimídias que incluem audio, videos, livros, etc.

Para mais produtos, visite msia.org/store.

Nós apreciaremos seus comentários
ou perguntas:

Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051
Telefone: 323-737-4055
www.mandevillepress.org
jrbooks@mandevillepress.org